

ආනාපානසති භාවනාව



පූජ්‍ය දොළොස්වල උදිතධීර හිමි

සබ්බදානං ධම්මදානං ජිනාති

අන් අයට යම්කිසි දෙයක් දීම හෝ උපකාර කිරීම 'සංග්‍රහය' නමින් හඳුන්වනවා. ආහාරපාන, ඇඳුම් පැළඳුම් ආදී භෞතික දේවල් ලබාදීම ආමිස සංග්‍රහයයි. කෙනෙකුගේ ජීවිතයට ධර්මය ලබාදීම ධර්ම සංග්‍රහයයි. ආමිස සංග්‍රහයත් ධර්ම සංග්‍රහයත් අතරින් ධර්ම සංග්‍රහයම අග්‍ර වන බව තථාගතයන් වහන්සේ අංගුත්තර නිකායේදී දේශනා කළ සේක.

අපගේ ආදරණීය පියාණන් වන බී. ඥානදාස මහතාටත්, මේ පින්පෙත් අත්පත් වේවා! ඔවුන්ගේ පරලෝක ජීවිත වාසනාවන්ත වේවා! සැප බහුල වේවා! සංසාර ගමන සුවපත් වේවා! සසර දුක් ගිහි නිවේවා! උතුම් නිර්වාණයෙන් සැනසීම ලබන්වා!

අමරපුර මහා නිකායේ ඉද්දමල්ගොඩ විහාර පාර්ශ්වයේ ශ්‍රීමත් මහා නායක අති ගෞරවණීය ත්‍රිපිටකාචාර්ය ,ගෞරව ශාස්ත්‍රවේදී පූජණීය

කදන්ගොඩ සමිත මහානායක ස්වාමීන්වහන්සේටත්,කුකුළු දෙකෝරලයේ ප්‍රධාන සංඝනායක ශාස්ත්‍රපති අති පූජණීය රත්නපුරේ සීවලී නායක ස්වාමීන්වහන්සේටත් ,අප නිකායේ ලේඛකාධිකාරී ධුරය හොබවන අපගේ ආචාර්යවර පූජණීය දෙල්වල මුදිත නායක ස්වාමීන්වහන්සේටත් ,අධිකරණ සංඝනායක ,ගෞරව ශාස්ත්‍රවේදී විල්ලඹේ අමිත නායක ස්වාමීන්වහන්සේටත්,පූජණීය මිපාගම සංඝරතන ස්වාමීන් වහන්සේටත්, විවිධ අයුරින් උපකාර කළ පූජණීය කලවානේ සංඝාමජී ස්වාමීන් වහන්සේට සහ පූජණීය දෙල්වල සරණසිරි ස්වාමීන් වහන්සේටත් අපගේ ගෞරවපුර්වක පින් අනුමෝදනාව පිරිණාමමු.එසේම ධම්මදස්සි බෞද්ධ මධ්‍යස්ථානයෙහි ගරු සභාපතිතුමා, ලේකම්තුමිය, භාණ්ඩාගාරික තුමිය ඇතුළු සියලු දායක දායිකාවන්ටත්, මාසික දානය සහ පෝය දානය පිරිනමන සැමටත්, මෙම කටයුත්තට දායකත්වය දැක්වූ සැමටත් පින් අනුමෝදන් කරමු.

මේ සියලු පින් පින්වත් ඔබ සැමගේ මෙලොව යහපතටත්, පරලොව
සුගතියටත්, කෙළවර ශාන්ත අමා නිවන් සුව පිණිසත් හේතු වාසනා
වේවා!

මෙයට - සම්පාදක

පූජනීය දොළොස්වල උදිතධීර හිමි.

ධම්මදස්සි බෞද්ධ මධ්‍යස්ථානය,

කලාණි මාවත, කොට්ටුන්න, බියගම.

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස....

ආනාපාන සති යස්ස පරිපුණ්ණෝ සුභාවිතා

අනුප්‍රඛිබේන පරිචිතා යථා බුද්ධේන දේසිතා

සෝ ඉමං ලෝකං පභාසේති

අබ්භා මුත්තෝව චන්දිමාති

මේ ආනාපානසති භාවනාව ගැන සඳහන් වන ගාථාවකි.

ආනාපානසති භාවනාව

ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳව විසුද්ධි මාර්ගය වැනි ග්‍රන්ථවල ඉතා දීර්ඝ විස්තර දක්නට ලැබේ. එහෙත් මෙහිදී ඉතා සරල ලෙස පහසුවෙන් ආනාපානසතිය වඩන ආකාරය ලියා දක්වනු ලැබේ. දීර්ඝ විස්තර විසුද්ධි මාර්ගය වැනි පොත්පත් ඇසුරු කරමින් කියවා දැන ගැනීම ඉතා යහපත්ය.

පළමුවෙන්ම අත් පා ආදිය සෝදා, දහඩිය ගඳ ආදිය ඉවත් වන සේ කය පිරිසිදු කරගන්න. දුගඳ හමන්නේ නැති පිරිසිදු ඇඳුමකින් සැරසෙන්න. තෙරුවන් වන්දනා කොට භාවනා කිරීම සඳහා පහසුවෙන් වාඩිවෙන්න. පිරිමි පාර්ශ්වය සඳහා පර් යංකයෙන් වාඩිවීමත්, කාන්තාවන් සඳහා කකුල් නමා ඒ මත වාඩිවීම හෝ අර්ධ පර් යංකයෙන් වාඩිවීම ඉතා යහපත්ය.

දැන් කෙටියෙන් තෙරුවන් වන්දනා කිරීම, තෙරුවන් උදෙසා ජීවිතය පූජා කිරීම, තෙරුවන් සමා කර ගැනීම, ආර් යන් වහන්සේලාට, කලාණා මිත්‍රයන් වහන්සේලාට, ගුරු උතුමන්ට වන්දනා කිරීම, ඔවුන්ට වරදක් සිදුවුවා නම් සමා කර ගැනීම කළ යුතුය.

ඉන්පසු කෙටි වේලාවක් බුදුගුණ, මෙෙත්‍රිය, අසුභය, මරණ සතිය සිහි කරනු. ඉන්පසුව හුස්ම වෙත සිත යොමු කරන්න. එවිට හුස්ම ඉහළ පහළ යන ආකාරය ඔබට දැනෙනු ඇත. එසේ නොදැනේ නම්

සිතා හුස්ම ඉහළට ගන්න. සිතමින් හුස්ම පහළට හෙරන්න. එසේ කීප වතාවක් කිරීමෙන් හුස්ම ගැන දැනුම ඔබට ඇති වේ.

දැන් භිතා උත්සාහයෙන් යුතුව හුස්ම ගැනීම නවත්වන්න. ස්වාභාවිකව හුස්ම ක්‍රියාත්මක වීමට ඉඩ හරින්න. හුස්ම වෙතට අවධානය යොමු කරන්න. හුස්ම හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න. හුස්ම ඉහළට ගමන් කරන විට "ආශ්වාස, ආශ්වාස, ආශ්වාස" කියා කීප වතාවක් සිතන්න. හුස්ම පහළට යන විට "ප්‍රශ්වාස, ප්‍රශ්වාස, ප්‍රශ්වාස" කියා කීප වතාවක් සිතන්න. වෙන කිසිම දේකට සිත යොමු කරන්නට එපා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තුළම ඔබගේ සිත රඳවා ගන්න.

භාවනාවේදී ඇතිවන බාධා හඳුනාගෙන ඒවා පාලනය කිරීම

එසේ භාවනා කරමින් සිටින විට ඔබගේ සිත ඔබ කැමති රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ යන අරමුණු වෙත ගමන් කළ හැකිය. තමාගේ සිත කැමති අරමුණු වෙත ගමන් කළ ආකාරය දැනෙනම් "කාමච්ඡන්දයක්, කාමච්ඡන්දයක්" කියා කීප වතාවක් සිතා එය අතහැර දමා නැවත භාවනාවේ යෙදෙන්න.

යම් අවස්ථාවකදී සිත තුළ වෛරයක්, තරහක්, අකමැත්තක් උපදවන අරමුණක් සිහිපත් වේ නම් එම අවස්ථාවේදී "ව්‍යාපාදයක්, ව්‍යාපාදයක්" කියා කීප වතාවක් සිතා එම ව්‍යාපාද අරමුණ අතහැර භාවනා කිරීමෙහි නිරත වන්න.

භාවනා කරන විට නිදිමත, අලස බව, කම්මැලිකම, එපාවීම, නොරුස්සනා ස්වභාවය, භාවනාවෙහි නොඇලීම ආදී ඒනම්ද්ධයට අයත් ස්වභාවයක් ඇතිවේ නම් "ඒනම්ද්ධය, ඒනම්ද්ධය" කියා කීප වතාවක් සිතන්න. එසේ සිතා එම අරමුණ අතහැර දමා නැවත භාවනා අරමුණ තුළ සිත පිහිටුවන්න.

භාවනාවේදී ඇතිවන බාධා හඳුනාගෙන ඒවා පාලනය කිරීම

භාවනා කරන අවස්ථාවේදී සිත නොයෙක් නොයෙක් අරමුණු වෙත ගමන් කරයි නම් එය උද්දව්වය නම් වේ. එම අවස්ථාවලදී "උද්දව්වය, උද්දව්වය" කියා හෝ "සිතේ විසිරීම, සිතේ විසිරීම" කියා හෝ කීප වතාවක් මෙනෙහි කරන්න. එසේ මෙනෙහි කරමින් එම අරමුණු අතහැර දමා භාවනා අරමුණ වෙත සිත යොමු කරන්න. භාවනා අරමුණ තුළම සිත රඳවා ගන්න.

"මම මේ කරන භාවනාව යහපත්ද, අයහපත්ද, හරිද, වැරදිද, ඵල ලැබේද, නොලැබේද?" මෙබඳු සැක සංකා ඇතිවිය හැකිය. එබඳු අවස්ථාවලදී "විචිකිච්ඡාවක්, විචිකිච්ඡාවක්" කියා හෝ "සැකයක්, සැකයක්" කියා හෝ කීප වතාවක් සිතන්න. එසේ සිතා එම අරමුණ අතහැර දමන්න. නැවත භාවනා අරමුණට සිත යොමු කරමින් භාවනාවෙහි නිරත වන්න.

භාවනාවේදී ඇතිවන කායික හා මානසික චලනයන් පාලනය කිරීම භාවනා සිදුකරන තැනැත්තා 'යෝගාවචරයා' යන නමින් හඳුන්වනු ලබයි. භාවනා කරන යෝගාවචරයාට සමහර අවස්ථාවලදී අත දිගහැරීමට සිතෙයි. එවිට "අත දිග හරින්නට සිතෙනවා, අත දිග හරින්නට සිතෙනවා" යනුවෙන් කීප වතාවක් සිතා එම අරමුණ අතහැර දමා භාවනා කළ යුතුය.

පාදය දිගහැරීමට සිතන විට "පාදය දිග හරින්නට සිතෙනවා, පාදය දිග හරින්නට සිතෙනවා" යනුවෙන් කීප වතාවක් සිතා එම අදහස අතහැර භාවනා කළ යුතුය.

නැගිටින්නට සිතෙනවා නම් "නැගිටින්නට සිතෙනවා, නැගිටින්නට සිතෙනවා" යනුවෙන් සිතා එම අරමුණ අතහැර දමා භාවනා කළ යුතුය.

ඇස් අරින්නට සිතෙනවා නම් "ඇස් අරින්නට සිතෙනවා, ඇස් අරින්නට සිතෙනවා" යනුවෙන් සිතමින් එම අරමුණ අතහැර දමා භාවනාවම දිගටම කරගෙන යා යුතුය.

භාවනා කරන කාල පරිච්ඡේදය තුළදී සිතන දේවල් නොකළ යුතුය. හිතෙන හැම දෙයක්ම ඒ ආකාරයෙන්ම කීප වතාවක් මෙනෙහි කරමින් ඒ අරමුණු, ඒ සිතුවිලි අතහැර දමා භාවනා කිරීම කළ යුතුමය.

ආනාපානසති කමටහන වැඩීම සහ දීර්ඝ හුස්ම හඳුනාගැනීම

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය නිරීක්ෂණය කරමින් වෙනත් අරමුණුවලට සිත යා නොදී, පෙර සඳහන් කළ පරිදි වෙනත් අරමුණු මගහරිමින් දිගටම භාවනා කිරීම කළ යුතුය. භාවනා කිරීම හැඳින්වීම සඳහා 'කමටහන වැඩීම' යන වචනය භාවිතා කරයි. ආනාපානසති කමටහන වඩන විට වෙනත් දේවල් සිතන්නට යාමෙන් හා ඉරියව් වෙනස් කරන්නට යාමෙන් සිත දමනය කර ගැනීම අපහසු වේ. එබැවින් පෙර සඳහන් කරන ලද අවවාද අනුශාසනා තුළ මනාව පිහිටා ඉතා හොඳින් භාවනා කිරීම කළ යුතුය.

"දීඝං වා අස්සසන්නෝ දීඝං අස්සසාමීති පඡානාති, දීඝං වා පස්සසන්නෝ දීඝං පස්සසාමීති පඡානාති..."

පෙර සඳහන් කළ පරිදි ආනාපානසති භාවනාව වඩන විට "ආශ්වාස, ආශ්වාස, ආශ්වාස" කියා කීප වතාවක් මෙනෙහි කළ හැකිනම් එය දීර්ඝ හුස්ම වූ ආශ්වාසයකි. ඒ බව දැනගත යුතුයි. එහෙත් "දීර්ඝ ආශ්වාසයක්, දීර්ඝ ආශ්වාසයක්" කියා මෙනෙහි කිරීම නොකළ යුතුයි; දැනගැනීම් මාත්‍රය පමණක් ප්‍රමාණවත්ය. හුස්ම පහළට හෙළන විට "ප්‍රශ්වාස, ප්‍රශ්වාස, ප්‍රශ්වාස" කියා කීප වතාවක් සිතන්නට පුළුවන්නම් එය දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසයකි. ඒ බව දැනගත යුතුය. "දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසයක්, දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසයක්" කියා මෙනෙහි නොකළ යුතුය; දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසයක් බව දැන ගැනීම ප්‍රමාණවත්ය.

ආනාපානසතිය වඩන කෙනෙකුට "තමාගේ සිත තබා ගත යුත්තේ කොහේද? කොතැනද? කිනම් ස්ථානයකද?" මෙබඳු ප්‍රශ්න යෝග්‍යවරයන්ට ඇත. ඔවුන් සැබවින්ම සිත තබාගත යුත්තේ කම්මට්ටිනාහිමුඛවය (කමටහනට අභිමුඛ වන පරිදිය). තවත්

සරලව කීවොත් ආනාපානසතියේ කමටහන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයයි. ඔබ සිත තබාගත යුත්තේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තුළය.

මෙනෙහි කරන විට "ආශ්වාස, ආශ්වාස, ආශ්වාස" කියා සහ "ප්‍රශ්වාස, ප්‍රශ්වාස, ප්‍රශ්වාස" කියා මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙනෙහි කරන්නේ හුස්ම රැල්ල දැනෙන්න පටන් ගත්ත මොහොතේ පටන් දැනීම අවසන් වන තෙක් පමණි. නාසිකා අග ආශ්වාසය ඇතිවී, පැවතී, ගෙවී යයි. නාසිකා අගම ආශ්වාසය දැනී අවසන් වන තෙක්ම එය මෙනෙහි කිරීම කළ යුතුය. මෙනෙහි නොකර සිටින විට අලස බව, කම්මැලිකම ඇති වේ; වීර් ය අඩුවී යයි.

"රස්සං වා අස්සසන්නෝ රස්සං අස්සසාමිති පජානාති, රස්සං වා පස්සසන්නෝ රස්සං පස්සසාමිති පජානාති..."

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මෙනෙහි කරමින් යන විට "ආශ්වාස, ආශ්වාස" කියා කීප වතාවක් මෙනෙහි කළ නොහැකි නම්, කීප වතාවක් මෙනෙහි කිරීමට පෙර හුස්ම ඉහළට ගැනීම නොදැනී යනවා නම්, හෙවත් ආශ්වාස රැල්ල දැනී අවසන් වෙනවා නම්, "ආශ්වාස" කියා එක් වරක් පමණක් මෙනෙහි කළ හැකි නම් එය කෙටි ආශ්වාසයකි. ඒ බව දැනගන්න. "කෙටි ආශ්වාසයක්" කියා මෙනෙහි නොකරන්න; දැනගැනීම් මාත්‍රයම ප්‍රමාණවත්ය.

හුස්ම පහළට හෙළන විට "ප්‍රශ්වාස, ප්‍රශ්වාස" කියා කීප වතාවක් මෙනෙහි කළ නොහැකි නම්, "ප්‍රශ්වාස" කියා සිතන විටම ප්‍රශ්වාස රැල්ල දැනී අවසන් වේ නම් එය කෙටි ප්‍රශ්වාසයකි. ඒ බව දැනගන්න. "කෙටි ප්‍රශ්වාසයක්" කියා මෙනෙහි නොකරන්න; දැනගැනීම් මාත්‍රයම ප්‍රමාණවත් වේ.

විශේෂ අවවාදය

ආනාපානසති භාවනාව වැඩිමේදී මුලින්ම කළ යුත්තේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය මෙනෙහි කිරීමට පුහුණුවීමයි. භාවනා කරන අවස්ථාවලදී තමාගේ සිතට එන පංච නීවරණ ධර්මයන් මගහරවා ගන්නා ආකාරය ඉහත දක්වන ලදී. ඒ ආකාරයෙන් පංච නීවරණ

මගහරිමින් ද, තමන්ට සිතෙන දේවල් කරන්නට නොගොස් ඒවා මෙනෙහි කර අතහරිමින් ද ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මෙනෙහි කිරීම දිගටම කරගෙන යා යුතුය.

මෙසේ මෙනෙහි කිරීම වෙන දෙයකට සිත නොගොස් විනාඩි දහයක් පහළොවක් පමණ කරන්නට පුළුවන් නම් එය හොඳ ප්‍රවණතාවයකි. ඒ මට්ටමට සිත සකස් කිරීම සඳහා සති කීපයක් හෝ මාස කීපයක් හෝ ඉවසා සිටීමට සිදුවේ. ඉවසීමෙන් භාවනා කිරීමට සිදුවේ. කොපමණ කලක් ගියත් ඒ මට්ටම දක්වා සිත සකස් කරගන්නා තෙක් දීර්ඝ ආශ්වාස, දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසය හා කෙටි ආශ්වාස, කෙටි ප්‍රශ්වාසය දැනගැනීම සඳහා අවධානය යොමු නොකරන්න.

"සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, සබ්බකාය පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති."

මුළු කයම දැනගනිමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි හික්මෙයි, මුළු කයම දැනගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි හික්මෙයි. මෙහි මුළු කය කියා දක්වා ඇත්තේ තමාගේ සම්පූර්ණ ශරීරය නොවේ. කය කියා දක්වා ඇත්තේ ආශ්වාස රැල්ල එක කයකි, ප්‍රශ්වාස රැල්ල තව කයකි. "කායඤ්ඤතරාහං ආනන්ද ඒතං වදාමි යදිදං අස්සාස පස්සාසා" යනුවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස එක්තරා කයක් යැයි දේශනා කර ඇත. මෙම දේශනාවට අනුව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය 'කය' කියා හඳුන්වන බව ඉතා පැහැදිලියි.

මුළු කයම දැනගැනීම යනු නාසිකා අග ආශ්වාසය ඇතිවන ආකාරයත්, පවතින ආකාරයත්, නැතිවී යන ආකාරයත් තේරුම් ගැනීමයි. ප්‍රශ්වාසය නාසිකා අගම ඇතිවන ආකාරයත්, පවතින ආකාරයත්, නැතිවන ආකාරයත් තේරුම් ගැනීමයි. මෙය ඉතා හොඳ අවධානයෙන් යුතුව, අවබෝධයෙන් යුතුව කළ යුතු දෙයකි.

බොහෝ දෙනෙකුට ආශ්වාසයෙහි ආරම්භය හිතට වැටහේ; පැවතීම හා අවසන් වීම නොවැටහේ. තව සමහර කෙනෙකුට ආශ්වාසය පවතින ආකාරය හෙවත් මැද කොටස වැටහේ; ප්‍රශ්වාසයත්

එසේමය. තව කෙනෙකුට ආශ්වාසයෙහි අවසන් වීමත්, ප්‍රශ්වාසයෙහි අවසන් වීමත් පමණක් වැටහේ. බැවින් මුල, මැද, අග හෙවත් ඇතිවීම, පැවතීම, නැතිවීම යන තුන්තැනම දැනගනිමින් ඉතා සිහියෙන්, හොඳ අවධානයෙන්, නුවණින් ආශ්වාස රැල්ල විමර්ශනය කිරීම සඳහා පුහුණුවිය යුතුය. මෙය ආනාපානසතියේ සුවිශේෂී පියවරකි.

පස්සම්භයං කායසංඛාරං - ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සංසිදුවීම

මොනම ආකාරයකින්වත් මෙනෙහි කිරීමක් සිදු නොකර හුදෙක්ම සතියෙන් සහ ප්‍රඥාවෙන් පමණක් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ප්‍රවාහයේ අවස්ථා නිරීක්ෂණය කිරීම ඉතා වැදගත් වන බව හොඳින් මතකයේ තබාගත යුතුය.

"පස්සම්භයං කායසංඛාරං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, පස්සම්භයං කායසංඛාරං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති."

ඉතා හොඳින් ආනාපානසතිය වඩන විට කයත් සිතත් සැහැල්ලු බවට, සාන්ත බවට පත් වෙයි. එසේ කයත් සිතත් සැහැල්ලු බවට පත් වූ විට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස රැල්ලත් සැහැල්ලු බවට පත් වෙයි. සාන්ත ලෙස හුස්ම ඉහළ පහළ යාම සිදු වෙයි. ඒ සාන්තව පවතින හුස්ම මෙනෙහි කිරීම අපහසුය. එබැවින් හොඳ අවධානයෙන් යුතුව ඒවා දෙස සිතින් බලාගෙන සිටීම ප්‍රමාණවත්ය. එහෙත් සිත වෙන අරමුණුවලට ගමන් කරන්නේ නම් මෙනෙහි කිරීම වෙත නැවත අවධානය යොමු කළ යුතුය.

සංසිද්ධි පවතින, සැහැල්ලු බවට පත් වී ඇති, හෙමින් ඉහළ පහළ යන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය නිරීක්ෂණය කරමින් ඒ ගැන අවධානයෙන් යුතුව, මනා සිහියෙන්, මනා නුවණින් යුතුව භාවනා වැඩීම සිදු කළ යුතුය. එවිට ඔබගේ සිත කලක් යන විට තැන්පත් බවට, සමාධි බවට පත් වනු ඇත. එම ස්වභාවයට පත් වූ පසු ගුරුවරයෙකුගේ උපදෙස් ඇතිවම ඉදිරියට භාවනා කරගෙන යාම ඉතා වැදගත්ය.

ආනාපානසති විදර්ශනාව: අනිච්චානුපස්සනාව

"අනිච්චානුපස්සී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, අනිච්චානුපස්සී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති"

ආනාපානසති භාවනාවේ සමථ කොටස පුරුදු කරන ආකාරය පිළිබඳව පෙර ලිපියේදී සඳහන් කරන ලදී. මෙහිදී බලාපොරොත්තු වන්නේ ආනාපානසති විදර්ශනාව පිළිබඳව කරුණු පැහැදිලි කර දීමටයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස යනු කයට සම්බන්ධ වූ ධර්මතාවයකි. "අස්සාසපස්සාසා ඛෝ ආවුසෝ විසාඛ කායසංඛාරෝ, කායපට්ඨද්දා ඒතේ ධම්මා" යනුවෙන් චූලවේදල්ල සූත්‍රයෙහි ඒ බව දක්වා තිබේ.

මෙහිදී අනිත්‍යතාවය යනු කුමක්දැයි ඉතා හොඳින් තේරුම් ගත යුතුය. ආශ්වාස රුල්ලෙහි නාසිකා අග ඇතිවීම, පැවතීම සහ නැතිවීම කියන අවස්ථා තුන දක්නට ලැබේ. ඇතිවීම 'උප්පාද' ලෙසත්, පැවතීම 'ධීති' ලෙසත්, නැතිවීම 'භංග' ලෙසත් හඳුන්වනු ලබයි. උප්පාද, ධීති, භංග යනු සංස්කාරයන්ගේ සංඛත ලක්ෂණයකි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස යනු ද හේතූන්ගෙන් හටගත් සංඛතයකි. එබැවින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තුළ උප්පාද, ධීති, භංග යන සංඛත ලක්ෂණ පිහිටා තිබේ. තවත් විදිහකින් කිවහොත් ඇතිවීම, පැවතීම සහ නැතිවීම යනු අනිත්‍ය ස්වභාවයයි.

එම අනිත්‍ය ස්වභාවය ඉතා හොඳ සිතියමක් යුතුව, නුවණින් යුතුව දකිමින් භාවනා කළ හැකිය. එය ඉතා පහසුවෙන් වාඩි වී සිටින අවස්ථාවක පුහුණු කළ හැක:

හුස්ම ඉහළට (ඇතුළට) යන විට "අනිත්‍යයි, අනිත්‍යයි, අනිත්‍යයි" යනුවෙන් මෙනෙහි කරන්න.

හුස්ම පහළට (පිටතට) යන විට "අනිත්‍යයි, අනිත්‍යයි, අනිත්‍යයි" යනුවෙන් මෙනෙහි කරන්න.

දීර්ඝ ආශ්වාසයත්, දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසයත් පෙර සඳහන් කළ පරිදිම අනිත්‍ය වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න. කෙටි ආශ්වාසය ද, කෙටි ප්‍රශ්වාසය ද, ආශ්වාසයේ මුල, මැද, අග දකින සබ්බකායපටිසංවේදී අවස්ථාව ද, ප්‍රශ්වාසයේ මුල, මැද, අග දකින සබ්බකායපටිසංවේදී

අවස්ථාව ද, එසේම සංසිද්ධි පවතින ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ද ඒ ආකාරයෙන්ම අනිත්‍ය වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න. එසේ මෙනෙහි කරමින් මනා සිහියෙන් යුතුව සහ මනා නුවණින් යුතුව මෙම භාවනාවෙහි යෙදෙන්න.

අනිච්චානුපස්සනාවේ මූලික අවබෝධය

මෙම භාවනාව සිදු කරන තැනැත්තා විසින් දත යුතු කාරණා කිහිපයක් තිබේ. අනිත්‍ය යනු කුමක්ද? අනිත්‍යතාවය යනු කුමක්ද? අනිත්‍ය යැයි දැකීම යනු කුමක්ද? අනිත්‍ය යැයි දකින්නේ කවරේද? මෙම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ද තේරුම් ගෙන තිබිය යුතුය.

අනිත්‍ය යනු පංච උපාදානස්කන්ධයයි.

පංච උපාදානස්කන්ධය අනිත්‍ය වන්නේ කුමක් නිසාද? ඒ තුළ උප්පාද, ධීති, භංග යන අවස්ථා තුනක් දක්නට ලැබෙන බැවිනි. ඉපදීම හෙවත් හට ගැනීම (ආරම්භය) 'උප්පාද' නම් වෙයි. වෙනස් වෙමින් පැවතීම 'ධීති' නම් වෙයි. වැනසීම, නැතිවීම හෙවත් අවසන් වීම 'භංග' නම් වෙයි.

උප්පාද අවස්ථාවෙහි පවතින ස්වභාවය ධීති අවස්ථාවෙහි නැත. ධීති අවස්ථාවෙහි පවතින ස්වභාවය භංග අවස්ථාවෙහි නැත. මෙම අවස්ථා තුන ගැන හොඳින් බලන විට;

උප්පාදය ධීතියට නොපැමිණ අනිත්‍ය වී යයි.

ධීතිය භංගයට නොපැමිණ අනිත්‍ය වී යයි.

ඒ අනුව අනිත්‍ය බව ඉතා හොඳින් තේරුම් ගත යුතුය. උපන්නා වූ දෙය උපන් ආකාරයෙන්ම නොපැවතීම, ක්ෂණයකින් හෙවත් කුඩා කාලයකින් බිඳී යාම අනිත්‍ය ස්වභාවයයි.

අනිත්‍ය දැකීම යනු ක්ෂණයෙන් ක්ෂණය පාසා ඇතිවන විනාශ වීම් සංඛ්‍යාත අනිත්‍යතාවයෙන් යුතුව රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ධර්මයන්හි අනිත්‍යතාවය බැලීමයි. අනිත්‍ය දකින්නේ එසේ බලන යෝගාවචරයායි. මෙසේ "අනිත්‍යයි" කියා දකිමින්

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම "අනිච්චානුපස්සී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, අනිච්චානුපස්සී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති" යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබයි.

ආනාපානසති විදර්ශනාව: විරාගානුපස්සනාව

"විරාගානුපස්සී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, විරාගානුපස්සී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති"

විරාගය අනුව බලමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙයි; විරාගය අනුව බලමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙයි. සැබවින්ම විරාගය යනු කුමක්ද? විරාගය යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ ක්ෂණභංගුරත්වයයි. හෙවත් ක්ෂණයෙන් ක්ෂණය පාසා පවතින බිඳී යන ස්වභාවයයි. 'භංග' යනුවෙන් පෙර සඳහන් කළේ එයයි.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස රුල්ලෙහි ඇතිවීම, පැවතීම සහ නැතිවීම යන අවස්ථා තුනක් තිබෙන බව පෙර සඳහන් කරන ලදී. ඇතිවීම හැඳින්වීමට 'උප්පාද' යන වචනයත්, වෙනස් වෙමින් පැවතීම හැඳින්වීමට 'ධීති' යන වචනයත්, බිඳී යාම හැඳින්වීමට 'භංග' යන වචනයත් භාවිතා වේ. මෙහිදී විරාගය යනු ද එම භංග අවස්ථාව හඳුන්වන නමකි.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස රුල්ල හුදෙක් ගත් කල, එය පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන සතර මහා ධාතූන්ගෙන් හටගන්නා වූ දෙයකි. එහි වායෝ ධාතුව ප්‍රකටව පෙනුනත්, සතර මහා ධාතු වෙන් වෙන් වශයෙන් කිසිම අවස්ථාවක නොපවතියි; පවතින්නේ හතරම එකක් ලෙසය. එම ධාතු සතර ඒකාකාරීව කොතරම් පවතීද යත්, කිසිවෙකුට එහි ඇති ධාතු ලක්ෂණ එකිනෙකින් වෙන් කළ නොහැකිය. නුවණින් ඒවායේ ලක්ෂණ අනුව වෙනස් කර බැලිය හැකි වුවත්, සැබවින්ම ඒවා වෙන් කළ නොහැක.

භංග ලක්ෂණය ඇත්තේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස රුල්ල නම් වූ රූප කලාපයන්හි පමණක් නොවේ. බිඳී බිඳී යන ඒ රූප කලාපයන්හි පවතින බිඳී බිඳී යන ස්වභාවය භංග ලක්ෂණයයි. එසේම ආශ්වාසය ආශ්වාසය ලෙසත්, ප්‍රශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය ලෙසත්

දැනගන්නේ සිතිය. එම සිත විඤ්ඤාණස්කන්ධයයි. විඤ්ඤාණස්කන්ධයෙහි ද ක්ෂණයක් පාසා බිඳී බිඳී යාමක් දක්නට ලැබෙයි. විඤ්ඤාණයක ආයුෂ්‍ය චිත්තක්ෂණයකි. චිත්තක්ෂණයක් තුළ විඤ්ඤාණයක් ඇතිවී, පැවතී, නැති වී යාම ස්වභාවිකය; එය කිසිවෙකුට වෙනස් කළ නොහැකිය.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස රුල්ලෙහි සිත පවත්වාගෙන සිටින විට, යම් ශාන්ත වූ ස්වභාවයක් ඔබට අත්විඳින්නට ලැබේ නම් එය සැප වේදනාවකි. සමහරවිට මධ්‍යස්ථ ස්වභාවයක් දැනේ නම් එය උපේක්ෂා වේදනාවකි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස රුල්ල මුල් වී හටගන්නා වූ විඳින ස්වභාවය වේදනා උපදානස්කන්ධයයි. වේදනාව යනු ද ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව, පැවතී, නැතිවී යන දෙයකි. හුස්ම ගන්නා විට දැනුණා වේදනාව, හුස්ම පවතින අවස්ථාවේ නැත. හුස්ම නාසිකා අග නොදැනී යන අවස්ථාවේ එම වේදනාව ද නැත. එබැවින් වේදනාව අනිත්‍ය ස්වභාවයෙන් යුක්තය. ගැඹුරින් විමසා බැලූ කල, චිත්තක්ෂණයක් තුළ වේදනාව ඇතිවෙමින්, පවතිමින්, නැති වී යාම හෙවත් උප්පාද, ධීති, භංග යන අවස්ථා තුනට පත්වේ. එහි භංග අවස්ථාව විරාගයයි.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස රුල්ල හඳුනා ගැනීම සංඥාවයි. ආශ්වාස රුල්ල ඇතිවන විට තිබෙන සංඥාව, එය පවතින විට හෝ නැතිවන විට නැත. හුස්ම නොදැනී යන විට එම සංඥාව ද නැත. එය ද උප්පාද, ධීති, භංග යන ලක්ෂණයන්ගෙන් යුතු අනිත්‍ය දෙයකි. ඒ අනුව සංඥාවේ භංග ස්වභාවය ද තේරුම් ගත යුතුය.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස රුල්ල මුල් වී නොයෙක් චෛතසික ධර්මයන් ද හටගනී:

හුස්ම වෙත සිත යොමු වීම - චිත්තක චෛතසිකයයි.

හුස්ම තුළ සිත පැවතීම - විචාර චෛතසිකයයි.

ඒ තුළින් උපදින ප්‍රීතිය - ප්‍රීති චෛතසිකයයි.

උපදින සැපය - සුඛ (වේදනා) වෛතසිකයයි.

සිතෙහි එකඟ බව - ඒකග්ගතා වෛතසිකයයි.

සිතත් රූපත් ගැටෙන ස්වභාවය - එස්ස වෛතසිකයයි.

අවධානය යොමු කිරීම - මනසිකාර වෛතසිකයයි.

මෙසේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය මුල් වී හටගන්නා වෛතසික සමුහය සංඛාර උපාදානස්කන්ධයයි. ඒ සෑම වෛතසිකයක්ම ඇතිවීම, පැවතීම සහ නැතිවීම ස්වභාව කොට ඇත. එම විනාශ වී යාම භංගයයි.

මෙසේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය තුළ රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකයම පවතින බවත්, ඒ තුළ ඇති භංග ස්වභාවය විරාගය බවත් දත යුතුය. මෙතෙක් දක්වන ලද්දේ ක්ෂණයක් පාසා පවතින බිඳී යාම හෙවත් ක්ෂණික විරාගයයි. තවද අත්‍යන්ත විරාගය නමින් විරාගයක් තිබේ; එය නිවනයයි. එසේම විදර්ශනා ද විදර්ශනා වඩන විට උපදින මාර්ග අංග ද අත්‍යන්ත විරාගය ලෙස හඳුන්වනු ලබයි. මෙම ක්ෂණික විරාගය සහ අත්‍යන්ත විරාගය දකිමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි, ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මීම විරාගානුපස්සනාවයි.

ආනාපානසති විදර්ශනාව: නිරෝධානුපස්සනාව

"නිරෝධානුපස්සී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, නිරෝධානුපස්සී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති"

නිරෝධය අනුව බලමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙයි; නිරෝධය අනුව බලමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙයි.

මෙම කොටසේදී ද අවධානය යොමු කළ යුත්තේ විරාගානුපස්සනාවේ කියූ ආකාරයටම නිරෝධය හෙවත් ක්ෂණභංගයටයි. ක්ෂණභංගය 'බණික නිරෝධ' යනුවෙන් ද, එසේම නිවන, විදර්ශනා වැඩීම සහ ආර්ය මාර්ගය යන ධර්මතා තුන 'අත්‍යන්ත නිරෝධය' නමින් ද හඳුන්වනු ලබයි.

ආනාපානසති විදර්ශනාව: පටිනිස්සග්ගානුපස්සනාව

"පටිනිස්සග්ගානුපස්සී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති,
පටිනිස්සග්ගානුපස්සී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති"

පටිනිස්සග්ගය දකිමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙයි;
පටිනිස්සග්ගය දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙයි.
පටිනිස්සග්ගය, පරිච්චාග පටිනිස්සග්ගය සහ පක්ඛන්දන
පටිනිස්සග්ගය යනුවෙන් ආකාර දෙකකින් සඳහන් වෙනවා. එම
පටිනිස්සග්ග දෙක අනුව බැලීම පටිනිස්සග්ගානුපස්සනා නමින්
හඳුන්වනවා.

පටිනිස්සග්ගානුපස්සනාව යනු විදර්ශනා භාවනාවටත්, මාර්ගයටත්
යන කාරණා දෙක සඳහා භාවිතා කරන නමක් බව මනාව තේරුම්
ගන්න. අනිත්‍ය දර්ශනය අනුව දකිමින් විදර්ශනා වඩන විට තදංග
වශයෙන්ම නිත්‍ය සංඥාව දුරු වෙයි. 'නිත්‍ය' යන අදහස ග්‍රහණය
කරගෙන උපදින්නා වූ, හටගන්නා වූ ක්ලේශ ධර්මයන් ද දුරු වෙයි.
නිත්‍ය වශයෙන් ගැනීම හේතු කරගෙන උපදින ඒ හා සම්බන්ධ වූ
අභිසංස්කාර ධර්මයන් ද දුරු වෙයි. එසේම මෙම නිත්‍ය සංඥාවත්,
ඒ සම්බන්ධව උපදින ක්ලේශයනුත්, අභිසංස්කාරයනුත් දුරු වීම
හේතු කරගෙන අනාගතයෙහි උපදනා විපාක ස්කන්ධයන් ද දුරු
වෙනවා.

දුක්ඛ සංඥාව වඩන විට සුඛ සංඥාව ද, එසේම දුක්ඛ සංඥාව මුල්
කරගෙන පවතින ක්ලේශ ධර්මයන් ද තදංග වශයෙන් ප්‍රභාණය
වෙයි. ඒ කෙලෙස් හා මූලික වී පවතින අභිසංස්කාර ධර්මයන් ද
දුරු වෙයි. අනාගතයෙහි උපදින්නට ඇති විපාක ස්කන්ධයන් ද දුරු
වෙයි. අනාත්ම සංඥාව අනුව බලන විට ආත්ම සංඥා දුරු වෙයි.
ආත්ම සංඥාව මුල් වී පවතින ක්ලේශ ධර්මයන් ද, ඒ හා බැඳී
පවතින අභිසංස්කාර ධර්මයන් ද දුරු වෙයි. අනාගතයෙහි
පැවැත්මට හේතු වන විපාක ස්කන්ධයන් ද දුරු වීම සිදු වෙයි.
මෙන්න මේ ආකාරයට ක්ලේශයන් අතහැරෙන, පරිත්‍යාග කරන
ස්වභාවයක් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන විදර්ශනා වැඩීමෙහි ඇත.

එම ස්වභාවයම පටිනිස්සග්ගානුපස්සනා යන නමින් හඳුන්වන බව මනාව තේරුම් ගත යුතුය.

දැනට මේ සරල විග්‍රහය ප්‍රමාණවත් වේවා! වැඩිපුර විස්තර දැනගනු කැමති සත්පුරුෂයන් විසින් විසුද්ධි මාර්ගයෙහි 'අනුස්සති කර්මස්ථාන නිර්දේශය' බලා තේරුම් ගත යුතුය.

අවසාන නිගමනය:

අවසාන නිගමනය ලෙස දක්වන්නට තිබෙන්නේ, ආනාපානසතිය මුල් කරගෙන අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම බලමින් විදර්ශනා වඩන විට; අනිච්චානුපස්සී, විරාගානුපස්සී, නිරෝධානුපස්සී, පටිනිස්සග්ගානුපස්සී කියන සතර ආකාරයෙන්ම භාවනාව දියුණු වන බවයි.

ආනාපානසතියේ තුන්වන කොටස.

ආනාපානසති භාවනාව: තෘතීය චතුස්කය

"චිත්තපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, චිත්තපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති"

මෙහි 'චිත්ත' යනුවෙන් හඳුන්වා ඇත්තේ ප්‍රථම ධ්‍යානය, දුතිය ධ්‍යානය, තෘතීය ධ්‍යානය සහ චතුත්ථ ධ්‍යානය යන ධ්‍යාන සිත්ය.

ප්‍රථම ධ්‍යාන කුසල චිත්තය: චිත්තක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා සහිතං පටිමජ්ඣාන කුසල චිත්තං.

දුතිය ධ්‍යාන කුසල චිත්තය: පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා සහිතං දුතියජ්ඣාන කුසල චිත්තං.

තෘතීය ධ්‍යාන කුසල චිත්තය: සුඛ, ඒකග්ගතා සහිතං තතියජ්ඣාන කුසල චිත්තං.

චතුත්ථ ධ්‍යාන කුසල චිත්තය: උපෙක්ඛා, ඒකග්ගතා සහිතං චතුත්ථජ්ඣාන කුසල චිත්තං.

'චිත්ත' යනුවෙන් හඳුන්වා ඇත්තේ එම ධ්‍යාන සිත් හතරයි.

චිතක්ක යනු භාවනා අරමුණට සිත යොමු කිරීමය, හෙවත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් වෙත සිත යොමු වීමයි.

විචාර යනු එම අරමුණොහිම සිත පැවැත්වීමයි.

ප්‍රීතිය යනු එම අරමුණ තුළ සිත ප්‍රීතිමත් වන ස්වභාවයයි.

සුඛ යනු එම අරමුණ තුළ ඇති වන්නා වූ සැප සහගත බවයි.

ඒකග්ගතා යනු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණොහිම සිත එකඟ වීමයි.

මෙම අංග පහෙන් යුක්ත වූ සිතක් රූපාවචර ප්‍රථම ධ්‍යාන සිත නමින් හඳුන්වයි.

දුතිය ධ්‍යානයේදී චිතක්ක, විචාර සංසිද්ධිමට පත්වෙයි. තෘතීය ධ්‍යානයේදී ප්‍රීතිය ද සංසිද්ධිමට පත්වෙයි. හතරවන ධ්‍යානය උපෙක්ඛා, ඒකග්ගතා සහිතය. එහි උපෙක්ෂාව යනු අරමුණ තුළම සිත මනාව පිහිටා මධ්‍යස්ථ බවට පත්වීමයි.

අභිප්‍රමෝදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, අභිප්‍රමෝදයං චිත්තං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති"

සිත විශේෂයෙන් ප්‍රමෝදයට පත් කරමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි හික්මෙයි, සිත විශේෂයෙන් ප්‍රමෝදයට පත් කරමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි හික්මෙයි.

මෙහි 'අභිප්‍රමෝදය' යනු සිත විශේෂයෙන් ප්‍රමෝදයට පත්කරවීමයි. ධ්‍යාන සිතෙහි ප්‍රීතිය පවතී. එම ප්‍රීතිය නම් වූ අංගය ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගයයි. එම ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගයෙන් හෙවත් ධ්‍යානය තුළ පවතින ප්‍රීතියෙන් සිත සතුටට පත් කරමින් ආශ්වාස කිරීම, ප්‍රශ්වාස කිරීම මෙහිදී අභිප්‍රමෝදය නමින් හඳුන්වනු ලබයි. ඒ සමථ භාවනා වශයෙනි.

ආනාපානසති විදර්ශනාව වඩන විට ද ධ්‍යාන අංග පහ උපදී:

චිතර්කය යනු විදර්ශනා අරමුණට සිත යොමු වීමම යි.

විචාරය යනු විදර්ශනා අරමුණ තුළ සිත පැවතීම යි.

ප්‍රීතිය යනු ආනාපානසති විදර්ශනා අරමුණෙහි ප්‍රීතිමත් වන ස්වභාවය යි.

සුඛය යනු එම අරමුණෙහිම ඇතිවන්නා වූ පස්සද්ධි සහගත වූ සැප සහගත සුඛ චෛතසිකය යි.

ඒකග්ගතාව යනු එම අරමුණෙහිම සිත එකඟ වීම නමැති ධ්‍යාන අංගය යි.

මෙම ධ්‍යාන අංග පහ මුල සිට ටිකෙන් ටික වැඩි වී ඉතාම බලවත් බවට පත්වේ. එසේ බලවත් වූ පසු විදර්ශනා වඩන යෝගාවචරයාට තමන් වඩන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ඉතා හොඳින් වැටහෙන ආකාරයේ සමාධියක් ඇතිවෙයි. එය පරිකර්ම සමාධියයි. භාවනා අරමුණ මෙනෙහි කිරීමෙන් ඇතිවන්නා වූ සමාධිය පරිකර්ම සමාධිය නම් වේ.

තවදුරටත් භාවනා කරගෙන යන විට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණ හිතට වර්ණයක් සේ වැටහෙන ආකාරයේ නිමිත්තක් සහිතව සමාධියක් උපදියි. එය උපචාර සමාධියයි. විදර්ශනාවේදී ඇතිවෙන එම සමාධිය ඉතා බලවත්ය; ධ්‍යාන සමාධියකටත් වඩා ශ්‍රේෂ්ඨය. එම සමාධිය තුළ පවතින්නා වූ ප්‍රීතිය ද ප්‍රීති සම්බෝජ්‍යකංගයයි. එම ප්‍රීතියෙන් සිත සතුටට පත් කරමින්ම ආශ්වාස කරන්නෙමි හික්මීම හෙවත් පුහුණුවීම ද, එම ප්‍රීතියෙන් හිත සතුටට පත් කරවමින් ප්‍රශ්වාස කිරීම සඳහා පුහුණුවීම ද මෙම කොටසේදී උගන්වයි.

"සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, සමාදහං චිත්තං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති"

ධ්‍යාන සමාධි වශයෙන් සිත භාවනා අරමුණ තුළ මනාව පිහිටුවමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි හික්මෙයි, ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි හික්මෙයි. ඒ සමාධි භාවනා වශයෙනි.

සමාධි භාවනා වඩන විට ස්වල්ප මාත්‍රයක්වත් සිත අලස බවට, කම්මැලිකමට යා නොදී, එසේම විසිරීම් පැත්තට යා නොදී, ඉන්ද්‍රියයන්ගේ සම බවට පත්වීමෙන් විසම නොවේ. එසේ ඉන්ද්‍රියයන් සම තත්ත්වයෙහි තැබීම සමාධිය උසස්ව පවත්වා ගැනීමට, අවලව පවත්වා ගැනීමට උපකාර වෙයි. එවිට මනාකොට අරමුණ තුළ සිත පිහිටයි. ඒ ආකාරයට ඉන්ද්‍රිය සමත්වයෙන් යුතුව ධ්‍යාන අරමුණ තුළ සිත මනාව පිහිටුවීම 'සමාදහං චිත්තං' යනුවෙන් අදහස් කරයි.

ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදී එයින් නැගී සිට, ධ්‍යානය සමඟ පවතින සිතෙහි ඇතිවීම නැතිවීම වශයෙන් උදයව්‍යය බලන්නේ නම්, විදර්ශනා වඩන ඒ අවස්ථාවේදී අනිත්‍ය ලක්ෂණය අවබෝධ වීම් වශයෙන් සිතෙහි යම් ඒකාග්‍රතාවයක්, එකඟ බවක්, සමාහිත බවක් උපදී ද, එවිට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණ තුළ මනාව සිත පිහිටියා වෙයි. ඒ සමථ පූර්වාංගම විදර්ශනා වශයෙනි.

විදර්ශනාව පමණක් වඩන්නේ නම්, අරමුණෙහි නිරන්තරයෙන් ඒකාකාරයෙන් සිත පවතී. එසේ පවතින විට ප්‍රතිපක්ෂ හෙවත් විරුද්ධ ධර්මයන්ට (විරුද්ධ ධර්ම යනු පංච නීවරණයි) යට නොවන බැවින් ද, සිත නිශ්චලව පිහිටුවා ගත හැකි බැවින් ද 'සමාදහං චිත්තං' යැයි කියනු ලැබේ.

විමෝචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, විමෝචයං චිත්තං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති"

ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් පංච නීවරණයන්ගෙන් සිත මුදවා ගනිමින් ද, දුතිය ධ්‍යානයෙන් විතක්ක විචාර යන ධ්‍යාන අංගයන්ගෙන් සිත මුදවා ගනිමින් ද, තෘතීය ධ්‍යානයෙන් ජීතිසෙන් සිත මුදවා ගනිමින්

ද, හතරවන ධ්‍යානයෙන් සුඛයෙන් සිත මුදවා ගනිමින් ද ආශ්වාස කරන්නෙමි හික්මෙයි, ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි හික්මෙයි. මේ සමථය වශයෙන් වඩන ආකාරයයි.

සමථ පූර්වාංගම විදර්ශනා වශයෙන් වඩන ආකාරය:

ධ්‍යානයෙන් නැගී සිට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණොහි ඇතිවීම නැතිවීම හෙවත් උදයව්‍යය නුවණින් විමසමින්;

අනිත්‍ය ලක්ෂණය බලන විට නිත්‍ය සංඥාවෙන් සිත මුදවමින් ද,
දුක්ඛ ලක්ෂණය බලන විට සැප හෙවත් සුඛ සංඥාවෙන් සිත මුදවමින් ද,

අනාත්ම ලක්ෂණය බලන විට ආත්ම සංඥාවෙන් සිත මුදවමින් ද ආශ්වාස කරන්නෙමි හික්මෙයි, ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි හික්මෙයි.

ශුෂ්ක විදර්ශක වශයෙන් වඩන ආකාරය:

ශුෂ්ක විදර්ශක හෙවත් සමථය නොවඩාම විදර්ශනා වඩන තැනැත්තා ද ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන්ගේ;

අනිත්‍ය විමසන විට නිත්‍ය සංඥාවෙන් හිත මුදවමින් ද,

දුක්ඛ ලක්ෂණය බලන විට සුඛ සංඥාවෙන් සිත මුදවමින් ද,

අනාත්ම ලක්ෂණය බලන විට ආත්ම සංඥාවෙන් සිත මුදවමින් ද ආශ්වාස කරන්නෙමි හික්මෙයි, ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි හික්මෙයි.

"සුඛපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, සුඛපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති"

ප්‍රීතියට වඩා මෙහි ඇති වෙනස "සුඛ" කියන වචනය යෙදීමයි. සුඛ නම් ධ්‍යාන අංගය ඇති ධ්‍යාන තුනකි. එනම්, ප්‍රථම ධ්‍යානය, දුතිය ධ්‍යානය සහ තෘතීය ධ්‍යානය යන තුනයි.

එම ධ්‍යානයන්ට සමවැදීම් මාත්‍රයෙන්ම, හෙවත් සමවැදුණු පමණින්ම සුඛය දැනගත්තා වෙයි. එසේම සුඛය විදර්ශනා වඩන තැනැත්තා ද සුඛය දැනගත්තා වෙයි.

...ආනාපානසති විදර්ශනාවේදී කායික සුඛය සහ මානසික සුඛය දෙකම සුඛ නමින් හඳුන්වනු ලබන බව පටිසම්භිදා මග්ගපාලියෙහි සඳහන්ය..

චිත්තසංඛාරපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති,
චිත්තසංඛාරපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති"

මෙහි විශේෂයෙන් කිව යුත්තක් නැත. චිත්ත සංස්කාර නම් වේදනා ස්කන්ධය සහ සංඥා ස්කන්ධයයි. මෙහිදී විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුතු දෙයක් නැත.

"පස්සම්භයං චිත්තසංඛාරං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, පස්සම්භයං චිත්තසංඛාරං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති"

ගොරෝසු හෙවත් ඕලාරික චිත්ත සංස්කාර සංසිද්ධවමින් (චිත්ත සංස්කාර යනු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය නිරුද්ධ කරමින්) ආශ්වාස කරන්නෙමි හික්මෙයි, ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි හික්මෙයි.

විශේෂයෙන් මෙම වතුස්කයේදී;

'පීති' යන පදයෙන් ප්‍රීති ස්වරූපයෙන් වේදනාව ද,

'සුඛ' යන පදයෙන් සුඛ ස්වභාවයෙන් වේදනාව ද,

'චිත්තසංඛාර' යන පද දෙකෙන් සංඥාව ද වේදනාව ද දක්වන ලදී.

එහිදී සංඥා සම්ප්‍රයුක්ත වූ වේදනාව කියන ලද බවත් තේරුම් ගෙන, මේ හතරෙන්ම වේදනානුපස්සනාව වදාළ බව දතයුතුය.

මේ අප විසින් ලියන ලද ආනාපානසති භාවනා සම්පූර්ණ ලිපියයි.

ඉරියාපත භාවනාව

මිනිසකුට ප්‍රධාන ඉරියව් හතරක් තිබේ. ගමන් කිරීම, ඉඳගෙන සිටීම, සිටගෙන සිටීම සහ නිදා ගැනීම යනු ඒ ඉරියව් හතරයි. මෙම ඉරියව් හතර තුළ සිහිය පවත්වා ගැනීම 'ඉරියාපත භාවනාව' යන නමින් හඳුන්වනු ලබයි.

ගමන් කරන බල්ලෙකු දෙස බැලූ විට, එම බල්ලා තමා ගමන් කරන බව ද, තමන් පැමිණියා වූ දුර පිළිබඳව ද දැනුමක් ඇති සතෙකි. එහෙත් ඒ බල්ලාගේ දැනුම තුළින් හෙවත් බල්ලාගේ "ගමන් කරනවා" යන දැනුම තුළින් සත්ව සංඥාව, පුද්ගල සංඥාව හෝ ආත්ම සංඥාව දුරු නොවේ. ගමන් කරන බව දැනගන්නවා පමණකි.

මිනිසෙකු වුවද ඇවිදින විට තමා ඇවිදින බව හෝ ගමන් කරන බව දැන ගනී. එසේ ගමන් කළත් ඔහු තුළින් ද සත්ව සංඥාව, පුද්ගල සංඥාව හෝ ආත්ම සංඥාව දුරු නොවේ. එවිට මිනිසාගේ ගමන ද පෙර සඳහන් කරන ලද සතෙකුගේ ගමන හා සමාන වේ.

ඉරියාපත භාවනාවේදී උගන්වන ගමන් කිරීම තුළ සිහිය පිහිටුවීම යනු ගමන් කරන බව දැන ගැනීම පමණක්ම නොවේ. එහි සත්ව සංඥාව, පුද්ගල සංඥාව සහ ආත්ම සංඥාව දුරු කරන ඉතා සාර්ථක වූ වැඩපිළිවෙළක් ඇත.

සිටගෙන සිටීම පිළිබඳ විදර්ශනාත්මක සිහිය

පළමුවෙන්ම "සිටගත යුතුය" යන සිත උපදී. එම සිත නාම ධර්මයකි. එම සිතත් සමඟම චිත්තකිරිය වායෝ ධාතුව උපදී. එම වායෝ ධාතුව ශරීරය පුරා පැතිරී යයි. එම වායෝ ධාතුවෙන් ශරීරය සිටගෙන සිටින ඉරියව්වට සුදුසු වන සේ මනාකොට ඔසවා තබයි; බිමට වැටෙන්නට සිදුනොවන සේ ශක්තිමත් කර තබයි.

සැබැවින්ම සිටගෙන සිටින්නේ කවුද? සත්වයෙකු ද නැත, පුද්ගලයෙකු ද නැත, ආත්මයක් ද නැත, "මම" ද නැත. සිටගෙන සිටීම යනු සිටගෙන සිටින්නට උවමනාය යන සිතත්, සිත නිසා හටගන්නා වූ වායෝ ධාතුවත් යන දෙකෙහි ක්‍රියාකාරීත්වයක් බව ඉතා හොඳින් දැනගත යුතුය.

රූකඩයක්, බැනර් එකක් හෝ බෝඩ් එකක් ආධාරක මගින් රඳවා කෙළින් කර තබන්නේ යම් සේ ද, අපගේ ශරීරයත් සිටගෙන සිටින ආකාරයට කෙළින් කර තබන්නේ සිතත්, චිත්තකිරිය වායෝ ධාතුවත් යන ආධාරකයන් මගින් බව හොඳින් තේරුම් ගත යුතුය.

සිටගෙන සිටීම හේතු-ප්‍රත්‍යයෙන් සිදුවන බව මනාව තේරුම් ගත් කල්හි, මෙහි හේතූන්ගෙන් හටගත් ක්‍රියාවක් පමණක් ඇති බවත්, එසේ වුවත් මෙහි සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, ආත්මයක් හෝ "මම" කියා කෙනෙක් නැති බවත් වැටහෙනු ඇත. එවිට ඔබගේ සම්මා දිට්ඨිය දියුණු තියුණු වනු ඇත. නාම-රූප ධර්ම දෙකක් පමණක් ඇති බව වැටහීම, සැබෑ ධර්මාවබෝධයට අවශ්‍ය වන්නා වූ උසස් ප්‍රඥාවකි.

වාඩි වී සිටීම පිළිබඳ විදර්ශනාත්මක සිහිය

පළමුවෙන්ම "වාඩිවෙන්නට ඕනෑය" යන සිත උපදී. එය නාම ධර්මයකි. එම සිත සමඟම සිත කියන දේ කරන වායෝ ධාතුව හෙවත් චිත්තකිරිය වායෝ ධාතුව හටගනී. එම වායෝ ධාතුව ශරීරය පුරා පැතිර පවතියි.

එම වායෝ ධාතුවෙන් ශරීරයෙහි ඉනෙන් පහළ කොටස වාඩිවීමට සුදුසු වන සේ නැමීමත්, ශරීරයෙහි ඉනෙන් ඉහළ කොටස සෘජු කොට තබා ගැනීමත් සිදු කරනු ලබයි. එසේම ඒ වායෝ ධාතුවත් සිතත් නිසාම නොවැටෙන ලෙස ශරීරය ශක්තිමත් කිරීමත් සිදුවෙයි.

එසේ නම් වාඩි වී සිටින්නේ සත්වයෙකු නොවේ, පුද්ගලයෙකු නොවේ, "මම" නොවේ, ආත්මයක් නොවේ. එහි ඇත්තේ සිතත්, වායෝ ධාතුවත් නිසා හටගන්නා වූ ක්‍රියාවක් පමණි. එහි ක්‍රියාවක්

පමණක් ඇති බවත්, සත්ව පුද්ගල ආත්ම ස්වභාවයක් නැති බවත් ඉතා නොඳින් තේරුම් ගත යුතුය. එම තේරුම් ගැනීම "ඉඳගෙන සිටීම තුළ සිහිය පැවැත්වීම" නම් වේ.

නිදා ගැනීමේ ඉරියව්ව තුළ සිහිය පැවැත්වීම

නිදා ගැනීමට අවශ්‍ය වූ විට "නිදාගන්නට ඕනෑය" යන සිත හට ගනී. එය නාම ධර්මයකි. එම නාම ධර්මයත් සමඟ චිත්තකිරිය වායෝ ධාතුව හට ගනී. එම වායෝ ධාතුව ශරීරය පුරා පැතිරී යයි. එම වායෝ ධාතුව මගින් නිදා ගැනීමට සුදුසු වන සේ ශරීරය බිමට හෝ ඇඳක් මතට පාත් කිරීමත්, නිදාගන්නා ඉරියව්වට සකස් කිරීමත් සිදුකරනු ලබයි. මෙය සත්වයකුගේ, පුද්ගලයකුගේ හෝ ආත්මයක් විසින් සිදුකරන ක්‍රියාවක් නොව, හුදෙක්ම නාම-රූප ධර්මයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වයක් බව මනාව අවබෝධ කරගත යුතුය.

ඉරියාපත භාවනාව පුහුණු වීමේ ප්‍රායෝගික ක්‍රමය

බොහෝ දෙනෙකුට භාවනාවක් කිරීමේදී යම්කිසි මනසිකාරයක් හෙවත් මෙනෙහි කිරීමක් අවශ්‍ය වේ. එසේ නොමැති කල්හි සිත භාවනාව තුළ රඳවා ගැනීම අපහසුය. එබැවින් ඉරියාපත භාවනාව පුහුණුවන අවස්ථාවේදී:

ගමන් කිරීමේදී: ඉදිරියට යන විට "ඉදිරියට යමි, ඉදිරියට යමි" කියා හෝ, පාදයෙහි "වම, දකුණ, වම, දකුණ" කියා හෝ සිහිය පිහිටුවීම යහපත්ය. නැතිනම් "ගමන් කරන්නට සිතෙනවා" යනුවෙන් නාම ධර්මය සිහි කර, "ගමන් කරමි, ගමන් කරමි" යනුවෙන් මෙනෙහි කරන්න.

සක්මන් කිරීමේදී: පාදයට මනාව සිත යොමු කොට "ඔසවනවා, තබනවා, ඔසවනවා, තබනවා" යනුවෙන් එම ක්‍රියාවලිය සිතින් නිරීක්ෂණය කරන්න. සාමාන්‍ය ගමනකදී මෙය අපහසු නම්, තමන් යන ආකාරයට සිත යොදාගෙන "යමි, යමි" හෝ "ගමන් කරමි" කියා සිහිය පවත්වා ගැනීමට මහන්සි වන්න.

මෙලෙස සිහිය පවත්වන විට මෙහි ඇත්තේ ක්‍රියාවක් පමණක් බවත්, මෙම ක්‍රියාව කරන සත්වයකු, පුද්ගලයකු හෝ ආත්මයක් නොමැති බවත් ටිකෙන් ටික ඔබට වැටහී යනු ඇත. මෙම අභ්‍යාසය තවදුරටත් ගැඹුරට පුරුදු කරන කල්හි, උපදින්නා වූ සිතත්, සිත නිසා හටගන්නා චිත්තකිරිය වායෝ ධාතුවත්, එමගින් ගමන් කිරීමේ ක්‍රියාව සිදුවන ආකාරයත් තේරුම් ගැනීමට ඔබට හැකියාව ලැබේ.

සෙසු ඉරියව් තුළ සිහිය පිහිටුවීම

එම ආකාරයෙන්ම අනෙකුත් ඉරියව්වලදී ද මෙලෙස මෙනෙහි කරන්න:

වාඩි වීමේදී: "හිඳින්නට ඕනෑ, හිඳිනවා, හිඳිමි" ආදී වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න.

සිට ගැනීමේදී: "සිට ගන්නට සිතෙනවා, සිට ගනිමි, සිටිමි" යනුවෙන් එම ක්‍රියාව මෙනෙහි කරන්න.

නිදා ගැනීමේදී: "නිදාගන්නට සිතෙනවා, නිදාගනිමි, නිදමි" යනුවෙන් ඒ ක්‍රියාවන් සිතින් දැකීමට පුහුණු වන්න.

ඉරියාපත භාවනාවේ විදර්ශනා අවසානය

"ඉති අජ්ජත්තං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති..."

තමාගේ ඉරියව් පැවැත්ම දෙස (අජ්ජත්ත) සතියෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් බලා සිටින විට, එහි ඇත්තේ සිතත් වායෝ ධාතුවත් මුල් වූ නාම-රූප ක්‍රියාවලියක් පමණක් බව වැටහේ. එපමණක් නොව, අන් අය (බහිද්ධා) ගමන් කරන විට, සිටගෙන සිටින විට හෝ හිඳගෙන සිටින විට ඒ දෙස බලන යෝගාවචරයාට පෙනෙන්නේ "පුද්ගලයෙකු" නොව, හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හටගත් නාමරූප සමූහයක ක්‍රියාකාරීත්වයකි. මෙලෙස තමා තුළත් (අජ්ජත්ත), බාහිර ලෝකය තුළත් (බහිද්ධා) එකලෙස සත්ව පුද්ගල සංඥාව දුරු කිරීම ධර්මාවබෝධය පිණිස අත්‍යවශ්‍ය වේ

ඉරියව් පැවැත්මේ සමුදය හා වය දැකීම

සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති

ඉරියව් පැවැත්වීම හෙවත් ඉරියව්ව මෙහිදී 'කය' යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබයි. කයෙහි සමුදය දැකීම යනු කුමක්ද? කය හට ගැනීමට හේතු පහක් තිබේ. චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ නොවීම නම් වූ අවිද්‍යාව, තණ්හාව, කර්මය, ආහාර සහ ක්ෂණයක් පාසා සිදුවන ඇතිවීමේ ක්‍රියාවයි.

මෙම හේතු පහ නිසා ඉරියව් පවත්වීමේදී පවතින කයෙහි හට ගැනීම සිදුවන බව සිහියෙන්, නුවණින් අවබෝධ කරගත යුතුය. එසේ අවබෝධ කර ගැනීම "සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති" හෙවත් "කයෙහි සමුදය දකිමින් වාසය කරයි" යනුවෙන් විස්තර කර දී තිබේ. පළමුවෙන්ම සමුදය දැකීමට හෙවත් හට ගැනීම දැකීමටත්, ඉරියව් පැවැත්වීමේ හේතුව දැකීමටත් මෙහිදී මනා කොට උපදෙස් ලබා දෙයි.

වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති

කයෙහි වැනසීම හෙවත් නැතිවීම දකිමින් වාසය කරයි. අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් හටගන්නා වූ කය අවිද්‍යාව නැතිවීමෙන් නැති වී යයි. තණ්හා ප්‍රත්‍යයෙන් හටගන්නා වූ කය තණ්හා නිරෝධයෙන් නැති වී යයි. කර්මය හේතුවෙන් හටගන්නා වූ කය, එම කර්මයන්ගේ නැතිවීමෙන් නැති වී යයි. ආහාර නිසා හටගන්නා වූ කය ආහාර නැතිවීමෙන් නැති වී යයි. වර්තමානයෙහි ක්ෂණයක් පාසා හටගන්නා වූ රූප කලාප ඊළඟ ක්ෂණයෙහිම නැති වී යයි. ඒ බව සිහි නුවණින් යුතුව මනාව අවබෝධ කරගත යුතුය. එසේ අවබෝධ කර ගැනීම "වයධම්මානුපස්සී" යනුවෙන් සඳහන් කරයි. වය හෙවත් වැනසීම, නැතිවීම දකිමින් වාසය කරයි යනු ඉහත සඳහන් කරන ලද පාලි පාඨයෙහි අර්ථයයි.

සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති

පළමුවෙන්ම කයෙහි හට ගැනීම නුවණින් දකින ලද යෝගාවචරයා, ඉන්පසුව හේතුන්ගෙන් හටගත්තා වූ දෙය හේතු නැතිවීමෙන් නැතිවී යන ආකාරය හෙවත් වය දැකීමට පුහුණුව ලබා ගනී. ඉන්පසුව එම යෝගාවචරයා තවත් වරෙක ඇතිවීමත්, නැතිවීමත් යන කාරණා දෙකම නුවණින් විමසා බලයි. එසේ ඇතිවීම සහ නැතිවීම හෙවත් සමුදය-වය යන කරුණු දෙකම නුවණින් විමසා බැලීම මෙහිදී අදහස් කෙරෙයි.

ඉරියාපත භාවනාවෙන් ලැබෙන උසස් ආනිසංස

"අත්ථී කායෝ"ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති...

මෙසේ ඉරියාපත භාවනාව වඩන විට, අවිද්‍යා, තණ්හා, කර්ම, ආහාර සහ නිප්ඵත්ති ලක්ඛණ යන හේතුන්ගෙන් හටගත් කයක් ඇත, මෙහි සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් හෝ ආත්මයක් නැත කියා ඔහුට සිහිය මනාකොට පිහිටයි. එය කායානුපස්සනාව වැඩීමෙන් ලැබෙන ඉතාම වටිනා ආනිසංසයකි. එම ආනිසංසය ඔබට කය යනු හේතුන්ගෙන් හටගත් දෙයක් බවත්, හේතු නැතිවීමෙන් කය නැතිවී යන බවත් අවබෝධ කර ගැනීමට මෙන්ම, මේ තුළ සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, ආත්මයක් නැත, "මම" කියා කෙනෙක් නැත යනුවෙන් ආත්ම දෘෂ්ටිය ප්‍රභාණය කර ගැනීමට මහත් සේ උපකාරයක් වනු ඇත.

"යාවදේව ඤාණමත්තාය" - ඔබගේ නුවණ වැඩීම පිණිස ඒකාන්තයෙන්ම හේතු වේ.

"පතිස්සතිමත්තාය" - සිහිය පිහිටුවා ගැනීම පිණිස හේතු වේ.

"අනිස්සිතෝ ව විහරති" - සත්ව, පුද්ගල, ආත්ම සංඥාව අතහැර වාසය කිරීම පිණිස උපකාර වේ.

"න ව කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති" - ලෝකයෙහි කිසිම දෙයක් උපාදාන කර නොගෙන, තණ්හා දිට්ඨි මාන වශයෙන් නොගෙන වාසය කිරීමට අවකාශ සැලසේ.

"ඒවමිපි බෝ භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සි විහරති"

මහණෙනි, මේ ආකාරයෙන් භික්ෂුව සතර මහා ධාතුන්ගෙන් හටගත් මේ කයෙහි, කය අනුව බලමින් වාසය කරයි.

ධර්ම දානය පිණිසයි

<https://www.nipunadhamma.org>